Il bambino riceve una quantità sufficiente di latte materno se:

- bagna 5-6 pannolini usa e getta nell'arco delle 24 ore (6 cucchiai di acqua)
- si scarica almeno 3 volte nell'arco delle 24 ore (nelle prime 4-6 settimane)
- è attivo nella fase di veglia
- presenta una buona impressione generale
- ha un bel colorito e la sua pelle è elastica
- prende peso e cresce (lungo il suo percentile)

Non è per forza un indicatore:

- il pianto frequente
- la richiesta di più latte
- la richiesta di essere portato di più
- un seno della madre molle o piccolo
- l'irrequietezza e il voler essere allattato continuamente/ poppate a grappolo (specialmente nelle ore serali)

Primi consigli

- allattare a richiesta (non a orari fissi), aumentare la frequenza delle poppate
- rispondere subito con l'attaccamento al seno ai primi segnali di fame (movimenti della bocca, movimenti di ricerca, aumento dell'attività; il pianto è un segnale di fame tardivo)
- aver cura che la madre abbia riposo e un'alimentazione sufficienti
- ottimizzare la gestione dell'allattamento (attaccamento del bambino al seno, tecnica di suzione, posizione d'allattamento, frequenza delle poppate)

Contattare una consulente, se il bambino (in generale nel caso di incertezze)

- assume un comportamento anomalo
- bagna meno di 3 pannolini nell'arco delle 24 ore
- non produce feci
- piange di frequente
- manifesta un forte bisogno di succhiare dopo la poppata
- o nel caso di domande sulla quantità di latte

Aumento della quantità di latte

- attaccare spesso al seno (circa 12 volte nelle 24 ore)
- alternare spesso l'attaccamento ai due seni
- favorire il contatto corporeo (coccole/portare)
- lasciar terminare il pasto al bambino; cambiare di seno solo quando il bambino non succhia più attivamente

Troppo poco latte

Provocare la calata del latte
(quando "non esce niente")

- bere un po' d'acqua
- annusare la testa del bambino
- rilassarsi e procurarsi tranquillità
- visualizzare il flusso di latte (cascata di acqua, ruscello di latte, ecc.)
- quando si usa il tiralatte, non continuare a controllare la quantità estratta (coprire il raccoglitore con un calzino)

Il caso delle aggiunte

Buono a sapersi

- la quantità di latte dipende dalla domanda
- quando il seno è "svuotato" la produzione di latte accelera, se il seno rimane pieno, la produzione viene rallentata; i seni non sono quindi mai del tutto vuoti
- se la produzione di latte si è ben stabilizzata i seni risultano spesso molli al tatto
- gli ormoni dello stress sono gli antagonisti di quelli dell'allattamento: rilassarsi può far miracoli
- non vi è pericolo che un bambino allattato a richiesta mangi troppo
- durante gli scatti di crescita i bambini hanno bisogno di poppare maggiormente per circa 2-3 giorni

Troppo latte
Riflesso d'emissione di latte forte

Primi consigli

- cambiare la posizione d'allattamento, posizione eretta o all'indietro
- eventualmente (transitoriamente) offrire solo un seno per pasto
- per più ore offrire più volte lo stesso seno (evitare in ogni caso l'ingorgo nell'altro seno, se il seno diventa pieno e sensibile, spremere un po' di latte, fino a quando si sente sollievo, se necessario raffreddare la parte dolente
- quando si sente il riflesso d'emissione di latte, lasciar fuoriuscire il latte prima di offrire nuovamente il seno, lasciar fuoriuscire il latte anche dall'altro seno
- allattare frequentemente, eventualmente accorciare le pause tra una poppata e l'altra

Contattare una consulente se il bambino (in generale nel caso di incertezze)

- continua ad avere un comportamento anomalo
- piange e non si tranquillizza dopo essere stato allattato
- ha le feci verdi con muco

La stampa di questo volantino è stata resa possibile grazie all'aiuto finanziario della CSS Assicurazione.

Bambino agitato

Cause possibili

- il bisogno di contatto corporeo
- la gestione dell'allattamento (attaccamento, tecnica di suzione, posizione d'allattamento, frequenza delle poppate)
- lo svolgimento della giornata, gli stimoli dall'ambiente circostante
- i nuovi stili di vita e abitudini alimentari della mamma
- le allergie in famiglia
- il bisogno di evacuazione
- i generi voluttuari, medicamenti, preparati a base di vitamine

Primi consigli

- ottimizzare la posizione d'allattamento/tecnica d'allattamento
- favorire il contatto corporeo, portare il bambino, coccole
- organizzare un aiuto
- adottare presa da coliche, massaggi alla pancia, fare il bagno insieme
- mantenere l'ambiente povero di stimoli
- controllare il consumo di bevande contenenti caffeina, eventualmente tenere un diario di ciò che si è mangiato e bevuto
- chiedere al medico farmaci compatibili con l'allattamento (nella maggior parte dei casi esiste una soluzione che si concilia con l'allattamento)

Contattare una consulente
(in generale in caso di incertezze in particolare nel caso in cui)

- la situazione sia difficile da sopportare
- desidera consigli su come tranquillizzare il bambino

Sempre personale.

Per lei personalmente, per i suoi figli o per tutta la famiglia. La CSS offre soluzioni assicurative per ogni esigenza e ogni situazione di vita.

La consigliamo volentieri.
In una delle nostre oltre 100 Agenzie CSS, per telefono al numero 0844 277 277 oppure su css.ch. **Il suo partner della salute. Sempre personale.**

CSS Assicurazione

allattare!

La Leche League Svizzera

info@lalecheleague.ch
www.lalecheleague.ch

Per una donazione : IBAN CH51 0900 0000 9000 7183 1

Grazie mille !

allattare?

LA LECHE LEAGUE
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

Per voi ci siamo sempre — anche fuori dalle ore d'ufficio

La Leche League (LLL) è un'organizzazione apolitica, aconfessionale ed economicamente indipendente che non persegue fini di lucro.

Le vostre domande – i nostri temi:

- allattamento in generale
- gravidanza
- inizio personale dell'allattamento
- sfide nel periodo dell'allattamento
- allattamento e lavoro
- svezzamento
- sonno
- portare

Le consulenti d'allattamento LLL lavorano da casa come volontarie. Sono mamme con un'esperienza personale in allattamento, che hanno inoltre concluso una formazione internazionale come consulenti LLL e seguono costantemente degli aggiornamenti.

Buona navigazione nel nostro sito!
stillshop.ch

LA LECHE LEAGUE
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

Sfinimento della mamma

Verificare

- la regolarità dei pasti
- se il sonno e le pause sono sufficienti
- la riduzione delle pretese in ambito domestico
- la riconsiderazione di attività e impegni
- l'accettazione di aiuti

Primi consigli

- prevedere una riduzione del carico di lavoro quotidiano
- bere a sufficienza e mangiare in modo equilibrato
- rispondere al bisogno di dormire, anche durante il giorno, riposarsi con il bambino
- confidarsi con una levatrice/ginecologa, persona specializzata
- organizzare un aiuto per le faccende domestiche
- incontrare mamme che la pensano allo stesso modo e che si trovano nella medesima situazione

contattare una consulente
(in generale in caso di incertezze in particolare nel caso in cui)

- bisogno di parlare con qualcuno
- insicurezza (anche per domande che vi sembrano banali)
- ricerca di consigli pratici
- timore che la quantità di latte diminuisca
- domande sullo svezzamento

Altri consigli

- passeggiate all'aria aperta
- ritagliarsi dei momenti tutti per sé (15 minuti di ozio, farsi un bagno, leggere, ...)
- partecipare agli incontri LLL (incontri.lalecheleague.ch)
- sito con maggiori informazioni: www.mutterglueck.ch (solo in tedesco)

Buono a sapersi!

- la sua cerchia non sa automaticamente, ciò di cui ha bisogno, informi sulla sua situazione
- pause corte della mamma possono essere superate anche senza latte materno (una persona di riferimento può andare a fare una passeggiata con il bambino, portarlo, ecc.)
- una persona di riferimento può dare il latte pompato al bambino (anche con il cucchiaio, il bicchiere, ecc.)

Capezzoli irritati

Verificare

- la posizione al seno
- la suzione
- se il bambino è in grado di tirar fuori la lingua fino a sopra il labbro inferiore
- la cura dei capezzoli (lavarsi solo con acqua)
- i dolori durante la poppata sono un campanello d'allarme

Primi consigli

- staccare in modo corretto il bambino dal seno (inserire delicatamente un dito nella bocca del bambino)
- attaccare in modo corretto il bambino, verificare la tecnica di suzione
- posizione d'allattamento corretta
- in caso di capezzolo irritato, attaccare il bambino in modo che la ferita si trovi nell'angolo della bocca

Contattare una consulente
(in generale in caso di incertezze in particolare nel caso in cui)

- dolori continui durante la poppata
- mancato miglioramento dopo pochi giorni
- mobilità ridotta della lingua (frenulo linguale)
- prurito/bruciore/fitte durante/dopo l'allattamento (sospetto di infezione da mughetto)

Altri consigli

- l'allattamento non deve provocare dolore (a parte eventualmente un breve dolore a causa della suzione durante i primi giorni)

Segni di una buona posizione d'allattamento

- la pancia del bambino è contro la pancia della mamma
- la testa e la bocca del bambino sono all'altezza del capezzolo (il bambino non deve girare la testa)
- la mamma e il bambino sono rilassati e ben sostenuti

Attaccamento corretto

- per l'attaccamento la bocca del bambino deve essere spalancata, non deve "risucchiare" il capezzolo
- portare il bambino al seno (non solo la testa)
- se il bambino è attaccato bene le sue labbra sono alzate e ha una buona porzione di areola in bocca.

Ingorgo/mastite

Sintomi

- parte del seno sensibile al tatto e arrossato, eventualmente nodo percepibile al tatto
- In caso di mastite i sintomi supplementari sono:
- dolori, febbre oltre i 38.5°C, spesso brividi di freddo, dolori articolari, malessere generale

Verificare

- la frequenza delle poppate
- la durata di una poppata
- la causa della compressione del seno (reggiseno o top stretti), la posizione del sonno prona, calci del bambino (bambini che sgambettano)
- ferite ai capezzoli?

Primi consigli

- non smettere di allattare! L'allattamento aiuta la guarigione
- mantenere il deflusso di latte (allattare frequentemente/pompare/spremere manualmente, fino a quando la tensione non si allenta)
- riposo a letto, organizzare un aiuto per le faccende domestiche e la famiglia
- riscaldare il seno prima dell'allattamento e raffreddarlo dopo l'allattamento (fare impacchi)
- massaggiare delicatamente il punto indurito
- allattare il bambino in una posizione tale che il suo mento sia diretto verso la zona dolorante

Contattare una consulente
(in generale nel caso di incertezze)

In caso di mastite è raccomandata una visita medica. In caso di ingorgo si raccomanda di contattare il medico/la consulente d'allattamento IBCLC/la levatrice se:

- non c'è alcun miglioramento dopo le 24 ore
- febbre oltre i 38.5°C durante le 24 ore
- il bambino non poppa più
- entrambi i seni sono colpiti

Ulteriori consigli

- se si devono prendere dei medicamenti verificarne la compatibilità con l'allattamento!
- chiedere al medico se i medicamenti sono compatibili con l'allattamento (informazioni per gli specialisti sui siti: **www.embryotox.de** o **www.sappinfo.ch**)

Infezione da mughetto

Sintomi

- prurito/bruciore/fitte durante /dopo l'allattamento (a volte in profondità del seno)
- capezzoli secchi, rossi, lucidi
- ferite costanti e improvvise malgrado un attaccamento corretto
- candidosi
- possibili sintomi nel bambino (patina bianca sulla lingua e sull'interno delle guance, sederino ferito...)
- Un'infezione da mughetto non è sempre visibile dall'esterno

Primi consigli

- buona igiene (dopo ogni poppata lavare entrambi i seni con acqua e cambiare le coppette assorbilatte, lavare dopo ogni singolo uso le lavette a 60°C, lavare i reggiseni con un detersivo igienizzante, lavarsi bene le mani)
- interpellare il medico/la consulente IBCLC/la levatrice

Contattare la consulente
(in generale in caso di incertezze)

- contattare il medico/la consulente IBCLC/la levatrice: il trattamento medicamentoso va effettuato contemporaneamente sia sulla mamma che sul bambino!

Anche il nostro libro: "L'arte dell'allattamento materno" contiene informazioni sull'allattamento e l'essere madre.

Nel nostro Shop on line trovate questo e altri libri sulla quotidianità dell'allattamento e dell'educazione, così come pure molti articoli pratici che semplificano la vita famigliare.

La nostra offerta:

Consulenza telefonica

Prendete contatto con una consulente d'allattamento di vostra scelta.

Consulenza email:

Rispondiamo con piacere alle vostre richieste scritte, di regola nelle successive 48 ore.

Incontri d'allattamento

www.lalecheleague.ch

Gli incontri LLL si tengono regolarmente in molte regioni della Svizzera e sono un luogo ideale per incontrare altre mamme che allattano e scambiare con loro le proprie esperienze.

Sotto la guida di una consulente d'allattamento LLL le mamme si incontrano in un'atmosfera informale e spontanea e possono conversare sulla quotidianità riguardante l'allattamento e la famiglia, con le proprie gioie e difficoltà.

Osservare e sperimentare come siano diverse le altre mamme e i bambini, può aiutare a rafforzare la propria sicurezza nel crescere il proprio bambino.

La consulente de La Leche League le mette a disposizione le informazioni in tutta coscienza, che si basano sui risultati aggiornati della ricerca sull'allattamento. La nostra consulenza da mamma a mamma non può tuttavia sostituire una diagnosi o una terapia.

Per questioni mediche e in casi urgenti si rivolga ad uno/a specialista (levatrice/medico/consulente IBCLC).